

# CSS Listy

Čtvrtletník Centra sociálních služeb, příspěvkové organizace statutárního města Děčín

MK ČR E 18790

Ročník 6, číslo 1

## Slovo ředitele

Vážené kolegyně, kolegové, milí čtenáři, ráda bych vás pozdravila v prvním jarním měsíci, byť díky mírné zimě není patrný rozdíl. Letošní jaro se v naší organizaci ponese především v duchu rozsáhlých úprav v Domově pro seniory na Kamenické ulici. Po měsících čekání nastávají pro naše klienty i zaměstnance dny náročné i plné těšení. Náročné především z důvodu stěhování, kdy bude nutné některé klienty dočasně přesídlit do náhradních prostor, těšení proto, že se již nemůžeme dočkat budovy splňující požadavky na kvalitní a vyhovující bydlení pro naše seniory. O průběhu rekonstrukce budete průběžně informováni prostřednictvím magistrátu města Děčín.

Byť jsme nyní plně zaměstnáni renovací Domova pro seniory, ani ostatní střediska nezůstávají stranou. Ruku v ruce s těmito změnami jde transformace střediska pro osoby se zdravotním postižením, kdy klienti přecházejí z ústavní péče do chráněného bydlení. Několik našich klientů tímto

způsobem funguje již od roku 2012, bydlí v bytě v Příbramské ulici a tento způsob žití si velice pochvaluje. Jak nové podmínky přijali a co pro ně znamenal přechod, si mimo jiné přečtete i v tomto čísle.

Další novinkou v naší organizaci je samotné spuštění projektu Akreditovaného vzdělávání zaměstnanců CSS, kdy na konci ledna proběhl první kurz v Domově pro seniory zaměřený na pohybové aktivity ve stáří.

Protože velikonoční svátky letos připadnou na konec dubna a další číslo našich Listů vychází na konci června, dovoluji vám popřát vám zde jejich příjemné prožití a do dalších jarních dní spoustu sil a optimismu.

PhDr. Jana Skalová

## Poděkování za sběr plastových víček



Děkujeme pěkně klientům i zaměstnancům Domova pro seniory v Děčíně na Kamenické ulici a klientům Pečovatelské služby v Želenicích za množství plastových víček, která pomáhají hlavně nemocným dětem. Víčka si odváží Klára Hozáková ze sdružení „Andělé bez křídel“, které jejich výtěžek poskytne potřebným.

Nepřestávejte a sbírejte dál, děkujeme.

## Uvnitř tohoto vydání:

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <i>Odborné soc.poradenství</i>     | 2 |
| <i>Hudba v Domově pro seniory</i>  | 3 |
| <i>Projekt Následná péče Děčín</i> | 4 |
| <i>Výlet zaměstnanců</i>           | 5 |
| <i>Chráněné bydlení</i>            | 6 |
| <i>Domino u IZS</i>                | 7 |
| <i>Pro zábavu</i>                  | 8 |

## Co se dozvíte?

- Co se u nás děje nového?
- Čím se zabýváme?
- Co se v poslední době povedlo?
- Co by Vás mohlo zajímat?

V Děčínském doléčovacím centru byla na počátku letošního roku spuštěna nová služba - odborné sociální poradenství. K tomu nás vedly zejména tři důvody. V první řadě jsme chtěli nabídnout možnost využít odborné adiktologické poradenství těm, kteří nesplňují podmínku pro využití služby následné péče. Ne každý je ochoten ihned podstoupit léčbu a stejně tak se může stát, že léčbu řádně nedokončí a nemůže tak splnit, ani jinak doložit tříměsíční abstinenci, která je nezbytná pro využití služby následné péče. Dále není žádoucí, aby zájemce, který dobrovolně abstínuje, využíval odborné poradenství v prostorách K-centra, kde by byl vystaven kontaktu s aktivními uživateli drog., což je také druhý výše zmíněný důvod pro zřízení této služby. A na závěr lidé, kteří mají problém s alkoholem a rozhodli se jej aktivně řešit, rovněž nejsou cílovou skupinou K-centra. A tím se dostáváme ke třetímu důvodu, kdy tito lidé neměli dosud možnost využít odborné poradenství dlouhodobějšího charakteru nikde v Děčíně.

Posláním odborného sociálního poradenství je tedy podpora těch, kteří jsou závislí nebo mají problém s drogami, alkoholem, internetem, PC hrami, automaty apod. a rozhodli se jej aktivně řešit. Dále je také určeno blízkým závislých a experimentujících osob. Podpora je zaměřena na osvojování si sociálních a psychických dovedností, které přispívají k znovuvytvoření nebo udržení abstinence a na podporu rodinného systému zatíženého závislým chováním.

V odborném sociálním poradenství si klademe tyto cíle:

- Znovu vytvořit nebo obnovit vhodné zapojení do společnosti a zdravý způsob života u těch, kteří aktuálně abstínují a mají zájem se svým problémem pracovat.
- Udržet abstinenci těch, kteří aktuálně abstínují a mají zájem se aktivně podílet na řešení svého závislého chování.
- Pomoci blízkým osobám (rodina, partneři) uživatelů či abstínujících, kteří chtějí pochopit a případně změnit svůj dosavadní způsob života, který je zasažen problematikou závislosti.

Klienti uplatňují svoji svobodnou vůli zejména v rámci individuálního plánování, tedy stanovení vlastních cílů a plánů, kde zařízení respektuje individualitu jedince a jeho potřeby. A

proto se řídíme těmito zásadami:

- poradenství poskytujeme všem
- poradenství poskytujeme bezplatně
- poradenství, podporu a pomoc poskytujeme s ohledem na zachování lidské důstojnosti
- pomoc vychází jen z vlastních přání a vlastních potřeb klienta
- pomoc je aktivní – nevede jen k pasivnímu přijímání služeb či dokonce k ustrnutí ve špatné sociální situaci
- služby jsou motivující, vedou k aktivitě v hledání různých řešení a jen podle vlastního rozhodnutí směřují k možným změnám – zásada nezávislosti na sociální službě
- služby rozvíjí samostatnost a zodpovědnost
- služby posilují začleňování do společnosti
- služby poskytujeme pouze v zájmu klienta
- služby poskytujeme pouze kvalitně a zajišťujeme dodržování lidských práv a svobod

Filozofií celého zařízení je práce s klientem založená na terapeutickém vztahu s ním. Metody práce tvoří souhrn terapeutických, sociálních a edukativních forem pomoci. Metody jsou psychologického charakteru. Nedílnou součástí řešení klientova případu je i sociální práce. Základní činnosti při poskytování odborného sociálního poradenství jsou zajišťovány v následujícím rozsahu:

- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím: zprostředkování navazujících služeb
- sociálně terapeutické činnosti: poskytnutí poradenství v oblastech orientace v sociálních systémech, práva, psychologie a v oblasti vzdělávání
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí: pomoc při vyřizování běžných záležitostí, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím

Děčínské doléčovací centrum vytváří podmínky, aby ti, kterým poskytuje sociální službu, mohli uplatňovat vlastní vůli při řešení své nepříznivé sociální situace. Tyto podmínky úzce souvisí a vycházejí ze zásad poskytování služby, které jsou popsány výše. Práce a přístup k uživateli služby je postaven zejména na respektu a motivaci k uplatňování vlastní vůle, aktivity a procesu rozhodování. Pracovníci tedy pohlíží na uživatele služby jako na partnera, který má právo sám formulovat svoje potřeby a podílet se na tvorbě individuálního plánu.

Martin Peč

## Klavírní vystoupení v Domově pro seniory (30.1.)



„Tohle vystoupení nemá chybu“ nebo „Takhle skvělého klavíristu jsme tu ještě neměli“, podobné věty zazněly poslední lednový čtvrtek, kdy do Domova pro seniory (CSS Děčín, p.o.) zavítala dvojice hudebníků z teplického zahradního domu. Klavírista Gejza Sendrei (absolvent teplické hudební kon-

zervatoře, který má hudební zkušenost z grandhotelu Pupp) a manažer-zpěvák Antonín Moravec si pro naše klienty připravili více jak hodinové vystoupení ve stylu kalendária. Posluchačům připomněli zajímavé historické i hudební události vztahující se k datu 30.1, program proložili i skladbami na přání klientů a hudebními hádankami. Během vystoupení zazněly např. skladby od Karla Svobody, Ludwiga van Beethovena, písně Karla Gotta, Tomáše Kluse a nechyběl ani cikánský čardáš, který rozpohyboval nejednoho klienta či zaměstnance. Vystoupení mělo u klientů takový úspěch, že původně hodinové vystoupení bylo prodlouženo o dalších dvacet minut. V závěru jsme se všichni shodli, že tuto dvojici opět rádi uvidíme a tak k nám zavítají opět za měsíc s podobným programem.

Dita Hornová

## Návštěva ze ZŠ Komenského v Domově pro seniory

Týden před Štědrým dnem zavítala do Domova pro seniory (CSS Děčín, p.o.) velice milá návštěva ze základní školy Komenského. Celkem třicet žáků s pedagogickým doprovodem přišlo potěšit seniory svým zpěvem vánočních koled za doprovodu klavíru a hrou na zobcové flétny. Největším překvapením pro klienty bylo předání krásných dárků v podobě plyšových pejsků, které děti sami vyráběly. Žáci pejsky osobně předali všem zúčastněným klientům a pro ty, kteří se akce osobně nezúčastnili, nechali pejsky v dárkovém balení pod vánočním stromčkem v jídelně. Ještě týž den, se zaměstnanci oddělení sociálně terapeutického postarali, aby každý klient dostal svého pejska, ze kterého měli všichni upřímnou radost.

Nutno podotknout, že celá tato akce vznikla vlastní iniciativou žáků a pedagogů ze ZŠ Komenského, za což jim moc děkujeme, protože se stává pouze ojediněle, že by nás někdo takto sám oslovil s podobnou nabídkou.

Dita Hornová



# Průběh projektu Následná péče Děčín



PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

Na začátku roku 2013 byla zahájena realizace projektu Následná péče Děčín, který je financován MPSV v rámci operačního programu ESF „Lidské zdroje a zaměstnanost“. Projekt je zaměřen na podporu sociálního začleňování osob po léčbě závislosti na návykových látkách zpět do společnosti a zejména na trh práce. Individuální a skupinová práce probíhá v chráněném prostředí Děčínského doléčovacího centra ve Fügnerově ulici v Děčíně 1, které může kromě bydlení nabídnout i optimální podmínky pro splnění cílů projektu.

Ve sledovaném roce se nám podařilo naplnit pravidelnou ambulantní skupinu, která je k dispozici jednou za 14 dní. Stejně tak jsme obnovili spolupráci s psychiatrickou nemocnicí v Horních Beřkovicích, kde je naše zařízení klientům prezentováno jednou za čtvrt roku. Klientům, kteří nemají dostatečné finanční prostředky, jsme umožnili absolvování vstupního pohovoru pro pobytovou službu prostřednictvím VoIP technologie (Skype). Dále v roce 2013 Děčínské doléčovací centrum požádalo o registraci odborného sociálního poradenství. Tato žádost byla schválena, služba odborného sociálního poradenství bude v roce 2014 poskytována a umožní tak poskytování odborného adiktologického poradenství i těm klientům, kteří nenaplní vstupní

kritéria pro přijetí do programu Následné péče.

Klientů, kteří byli v loňském roce zapojeni do projektu, je 62. Těm byla poskytována individuální i skupinová péče. Formou individuální péče jsou garantské a sociální pohovory, skupinová péče probíhá formou čtyř skupin, ve sledovaném období to byla skupina domovní, skupina prevence relapsu, dynamická skupina a řízená volnočasová aktivita.

Projekt Následná péče Děčín bude probíhat do konce května 2015.



Budova Děčínského doléčovacího centra

## Masopust v Domově pro seniory (20.2.)

K zimním měsícům neodmyslitelně patří oslavy masopustu a karnevaly. Pro klienty DS přišly i letos uspořádat maškarní rej děti z družiny při ZŠ Kamenická. K vidění bylo rozmanité množství masek, princezny, kouzelníci, hokejisti, či různá zvířátka. Sami senioři se atmosféře přizpůsobili veselými kloboučky.

Děti pro seniory uspořádaly soutěže a předvedly taneční kreace. Všichni si společně užili báječné odpoledne. -kp-



## Závěrečná hudební vystoupení před rekonstrukcí Domova pro seniory (27.2.)

V posledním únorovém a v prvním březnovém týdnu proběhly poslední dvě hudební akce pořádané přímo v Domově pro seniory. Na přelomu měsíce března a dubna bude již probíhat stěhování a příprava na celkovou rekonstrukci Domova pro seniory.

V únoru jsme přivítali opět úžasného klavíristu Gejzu Sendreie s pěveckým doprovodem, toto trio z Teplic si tentokrát připravilo pro naše klienty pásmo věnované Jiřímu Suchému a Jiřímu Šlitrovi, nechyběly ani písničky na přání. Hodinové vystoupení se všem posluchačům moc líbilo.

Na březen si připravila své vystoupení hudební skupina B PLUS, která u nás vystupuje pravidelně každé pololetí. Klienti si tak opět mohli společně zazpívat nejznámější, oblíbené písně svého mládí. Na konci poznamenala jedna z klientek, že kdyby jí to zdravotní stav umožňoval, že by celé vystoupení nejraději protančila. Podobný názor měla i většina přítomných.



Po skončení vystoupení jsme se společně všichni rozloučili s tím, že až se úspěšně zrekonstruuje celý domov pro seniory, že opět všechny oblíbené vystupující rádi přivítáme v již krásném, příjemném prostředí.

Dita Hornová

## Společný výlet zaměstnanců CSS

Další společný výlet zaměstnanců ředitelství ve složení J. Papay, M. Lipčáková, L. Kyprá a A. Šittichová, se uskutečnil dne 12.3.2014. Cílem byla **jarní vycházka s výhledem do kaňonu Labe**. Vlakem jsme dojeli do Dolního Žlebu, kde jsme pokračovali po žluté značce po vrstevnici zpět na Děčín. Počasí se nám vydařilo a jelikož stromy jsou v tomto období ještě bez listů – výhled jsme měli nádherný. Viděli jsme např. Jeptišku, Mnicha i vyhlídku na Belvederu.

Cestou zpět po zelené značce jsme měli dojít do výchozího bodu v Přípeři. Vedoucí naší výpravy J. Papay ovšem nechtěl respektovat upozornění na zákaz vstupu do úseku, kterým jsme měli náš výlet zakončit. Jeho vlastní názor se nám všem silně nevyplatil. Museli jsme proto nedobrovolně volit cestu, které nechyběl adrenalin i menší škrábance.

Potmě jsme nakonec šťastně „dolezli“ do cíle a zhruba 10 km vycházka nám dala pocit vyčištěné hlavy a aktivního relaxu v přírodě.

Alena Šittichová

**P.S.: Pokud máte rádi přírodu (a po dnešku i částečně adrenalin), můžete se ze středisek připojit. Chodíme podle počasí – každý týden.**



## Chráněné bydlení

Větší samostatnost, soběstačnost i schopnost rozhodnout sám za sebe – to jsou jedny z výhod, které jmenují klientky chráněného bydlení paní Blanka a Květa po přechodu z Domova pro osoby se zdravotním postižením. Byt v Příbramské ulici obývají společně s dalšími třemi klientkami, přesto si pochvalují soukromí i prostředí města, kde mají všechno na dosah. Obě dvě prošly nejprve bydlením v objektu v Horním Žlebu (paní Blanka zde byla od r. 2008, paní Květa již od r. 2005), ze kterého byli klienti pro nevyhovující technický stav objektu přestěhováni do vyhovujících náhradních prostor v Březové ulici. V rámci transformace sociálních služeb pro zdravotně postižené byly ony dvě dámy vybrány, aby jako jedny z prvních přešly z ústavní péče do tréninkového bytu. Obě připouštějí, že začátky nebyly jednoduché. Zvyknout si na nové prostředí i na větší míru vlastní zodpovědnosti je naplňovalo obavami. Přesto dnes obě shodně konstatují, že by již neměnily.

Sdílnější paní Blanka mě seznamuje se svým pohnutým osudem před nástupem do děčinského DOZP. Život v chráněném bydlení je pro ni splněným snem. Dámy si společně vaří, i když přes týden preferují obědy v nedaleké školní jídelně. Se zaujetím jmenují oblíbená jídla, která umí připravit. Večeře a stravování o víkendech jsou již totiž čistě v jejich režii včetně obstarání potřebných surovin. V bytě s nimi je přes den pracovnice v sociálních službách, která klientkám pomáhá, potřebují-li její podporu.

Blanka říká, že je schopna si samostatně pořídit běžný nákup v nedalekém marketu, jen v hospodaření s penězi si ještě není úplně jistá. S tím jí pomáhají zaměstnanci, kteří specifika práce v chráněném bydlení znají a zavádějí. Je to obrovská změna pro všechny, nový způsob poskytování sociální služby, nový náhled na možnosti klientů, jejich začleňování do společnosti. Tento způsob poskytování služby, provázený větší svobodou a možnostmi klientů, přináší ovšem i větší úskalí, se kterými se setkávají jak klienti, tak zaměstnanci. Když přijde řeč na rozdíly v bydlení v DOZP a zde a na otázku, zda by se raději vrátila k předchozímu typu bydlení „pod dozorem“, jednoznačně a bez váhání se rozhoduje pro chráněné bydlení.

„Tady se cítím být člověkem“, uzavírá náš rozhovor

paní Blanka.

### Dodatek

Chráněné bydlení je sociální službou poskytovanou CSS Děčín, p.o. v rámci Služeb pro osoby se zdravotním postižením od roku 2012. Prvním tréninkovým bytem se stal ten v Příbramské ulici, v dubnu přibudou další v Pohraniční ulici a v chráněné bydlení přejdou k 1.4.2014 rovněž byty v Rakovnické ulici, které v současné době fungují jako DOZP. -kp-



Chráněné bydlení v Příbramské



Tvorba jedné z klientek

## Návštěva Domina u IZS



Klienti Domina

## Hudba v Klubu seniorů

Termíny živé hudby v Klubu seniorů:

### Duben

11. + 25. od 14 do 17 hodin

### Květen

16. + 30. od 14 do 17 hodin

### Červen

13. + 27. od 14 do 17 hodin

Vítání jsou všichni bez ohledu na věk!!

V Klubu seniorů Zlatý podzim v Bezručově ulici (Děčín 4) otevřeno pravidelně pondělky, středy a pátky od 9 do 17 hodin.



Kurz v Doléčovacím centru

Integrovaný záchranný systém je efektivní systém několika složek, které spolupracují při mimořádných událostech na ochraně života a zdraví občanů, či na ochraně majetku. Patří sem mj. hasičský záchranný sbor, či zdravotnická záchranná služba. V Děčíně sídlí u sjezdu z nového mostu na Staré Město, v Provaznické ulici.

Naši klienti z denního stacionáře DOMINO měli na počátku února možnost stanici navštívit a seznámit se s jejím fungováním. Není asi potřeba dodávat, že s největším úspěchem se setkala hasičská auta. Kromě nich byla k vidění i vozidla záchranné služby včetně veškerého vybavení.

Během prohlídky stanice se klienti dozvěděli také spoustu zajímavých a užitečných informací, jak postupovat v případě požáru, nebo jiného ohrožení, jak se zachovat při mimořádných událostech, či na koho se obrátit s prosbou o pomoc.

Pro klienty byla návštěva nezapomenutelným zážitkem. -kp-



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

## Projekt Akreditované vzdělávání zaměstnanců CSS Děčín

Ve druhé polovině roku 2013 bylo v naší organizaci započato s realizací projektu „Akreditované vzdělávání zaměstnanců Centra sociálních služeb Děčín, p.o.“ V jeho průběhu (do poloviny roku 2015) budou naši zaměstnanci proškoleni v kurzech, které jim napomohou ke zvýšení kvalifikace a povedou ke zkvalitnění služeb pro klienty. Na konci ledna proběhl v Domově pro seniory kurz „Pohybové aktivity ve stáří“ pod vedením Mgr. Jitky Suché, na konci března potom seminář „Diagnostické možnosti sociálního pracovníka při jednání s dětským klientem“. Oba kurzy se u účastníků setkaly s kladným ohlasem a věříme, že i ty ostatní uskutečněné v rámci projektu se setkají se stejným úspěchem. -kp-



Domov pro seniory

## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 5 | 8 | 2 | 3 |
| 4 |   | 2 |   | 8 |   |   | 9 |   |
| 1 |   |   |   | 3 | 2 | 6 |   |   |
|   | 6 |   | 7 | 9 |   |   |   | 2 |
| 7 |   | 9 |   |   |   | 3 |   | 4 |
| 5 |   |   |   | 6 | 3 |   | 8 |   |
|   |   | 4 | 3 | 7 |   |   |   | 8 |
|   | 1 |   |   | 4 |   | 2 |   | 5 |
| 8 | 9 | 7 | 5 |   |   |   |   |   |



### Jarní nápoj pro očistu krve

Kopřivu s vodou důkladně rozmixujeme. Přecedíme přes síto nebo gázu. Z celého citronu si vymačkáme šťávu, kterou dochutíme rozpuštěným medem a několika kapkami kvalitního oleje, který je důležitý pro uvolnění některých vitamínů.

Jarní nápoj pro očistu krve pijeme vychlazený, nejlépe čerstvý. Lze dochutit i malinovou nebo ananasovou šťávou.

### Připravte si detoxikační šťávu z červené řepy

Kořen červené řepy je v syrovém stavu vhodný pro přípravu zásadité šťávy, která má detoxikační účinky. Šťávu je možné mírně zředit pitnou vodou, aby nebyla detoxikace tak razantní. Její nasládlou chuť můžete upravit smícháním šťávy z mrkve.

Když konzumujete hodně červené řepy, pak někdy dochází vylučováním barviva k obarvení stolice a moči do červena. Není třeba se znepokojovat, jedná se o normální stav, který navíc poukazuje na to, že ledviny Vám dobře fungují.

## Citáty

**Ze všech lásek nejupřímnější je láska k jídlu.**

*George Bernard Shaw*

**Kvalita člověka se měří podle toho, jak je připraven na problémy, které život přináší, a jak se s nimi umí poprat a vyrovnat.**

**Jídelníček by měl být vyvážený, rozmanitý a oproštěn od extrémních výstřelků.**

**Proti trampotám života dal Bůh člověku tři věci – naději, spánek a smích.**

*Immanuel Kant*



Tuto stránku připravila Alena Šittichová.